

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ОФП»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности Секция «Общая физическая подготовка» ООП НОО разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.09г. № 373 (далее – ФГОС начального общего образования) с изменениями (в ред. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.15г. № 1576, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286);

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности Секция «Общая физическая подготовка» реализуется с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 14 г. Челябинска»

Программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде.

Цель:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

Задачи:

- выработку умений использовать упражнения, - гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Срок реализации программы Секция «Общая физическая подготовка» рассчитана на один год.

Программа направлена на формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

1. Первоначальные представления о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; уважительное отношение к труду и творчеству мастеров.
2. Проявление положительного отношения и интереса к различным видам творческой преобразующей деятельности, стремление к творческой самореализации; мотивация к творческому труду, работе на результат; способность к различным видам практической преобразующей деятельности.
3. Проявление устойчивых волевых качества и способность к само-регуляции: организованность, аккуратность, трудолюбие, ответственность, умение справляться с доступными проблемами.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

1. Ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в рамках изучаемого курса (в пределах изученного), использовать изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях.
2. Осуществлять поиск необходимой для выполнения работы информации в учебных пособиях.
3. Следовать при выполнении работы инструкциям учителя или представленным в других информационных источниках.

Коммуникативные УУД:

1. Вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге.
2. Объяснять последовательность совершаемых действий.

Регулятивные УУД:

1. Рационально организовывать свою работу (подготовка рабочего места, поддержание и наведение порядка, уборка после работы).
2. Выполнять правила безопасности при выполнении работы с инвентарем.
3. Сстанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами, прогнозировать действия для получения необходимых результатов.
4. Проявлять волевую саморегуляцию при выполнении работы.

2.1 Результаты учебного курса внеурочной деятельности

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ

ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
1.	Введение.	
2.	Легкая атлетика	Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-2000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
	Спортивные игры	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам. Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и

		броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.
	Гимнастика	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д), подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие координации и силовой выносливости. Развитие гибкости.
	Силовая подготовка	Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Мальчики - подтягивания из виса, девочки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

		ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания. Приседания. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.), подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (дев.). Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания на одной ноге. Определение уровня развития силовых способностей мышц рук. Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.
	Физическая культура и спорт в России	История физической культуры. Понятие о физической культуре. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Форма занятия	ЦОР
1.	Введение. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности		Беседа	sferum.ru
2.	Специальные беговые упражнения.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1	Практическое занятие	sferum.ru
4.	Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
5.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	Практическое занятие	sferum.ru
6.	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
	Спортивные игры			
7.	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований.	1	Практическое	sferum.ru

			занятие	
8.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
9.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия в защите.	1	Практическое занятие	sferum.ru
10.	Баскетбол. Правила игры. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
11.	Баскетбол. Штрафной бросок. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	1	Практическое занятие	sferum.ru
	Гимнастика			
12.	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов на месте.	1	Практическое занятие	sferum.ru
13.	ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
14.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1	Практическое занятие	sferum.ru
15.	Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
16.	ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1	Практическое занятие	sferum.ru
17.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
	Силовая подготовка			
18.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса	1	Практическое занятие	sferum.ru

	на гимнастической скамейке и стенке.			
19.	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
20.	Метание набивного мяча. Подтягивание. Приседания.	1	Практическое занятие	sferum.ru
21.	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Упражнения с гантелями.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
22.	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания.	1	Практическое занятие	sferum.ru
23.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
24.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1	Практическое занятие	sferum.ru
25.	Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
	Спортивные игры			
26.	Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1	Практическое занятие	sferum.ru
27.	Игра «Волейбол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
28.	Подвижные игры.	1	Практическое занятие	sferum.ru
29.	Подвижные игры.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
	Легкая атлетика			
30.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета.	1	Практическое занятие	sferum.ru

31.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
32.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча.	1	Практическое занятие	sferum.ru
33.	Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	1	Практическое занятие	sgo.edu-74.ru
	Физическая культура и спорт в России			
34.	История физической культуры.	1	Беседа	sferum.ru
35.	Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1	Беседа	sferum.ru
	Итого:	34		